



Minkkinen Loviisa

Musiikkiterapian ja musiikkikasvatuksen menetelmät – musiikkikasvatuksen terapeuttisuus

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Musiikkikasvatus
2019

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Musiikkiterapian ja musiikkikasvatuksen menetelmät – musiikkikasvatuksen terapeuttisuus
(Loviisa Minkkinen)

Kandidaatin tutkielma, 31 sivua

Toukokuu 2019

Tiivistelmä:

Terapeuttinen musiikkikasvatus on vielä uudehko termi. Kuitenkin monet tutkimukset osoittavat, että musiikin terapeuttiset vaikutukset ihmiseen ovat niin laajoja, että ne ovat myös väistämätön osa musiikkikasvatusta. Narratiivisessa kandidaatintutkielmassani kartoitan ensin musiikkiterapiaa ja siinä käytettäviä menetelmiä kliinisinä hoitomuotoina. Menetelmien lomassa tuon kirjallisuuden ja omien kokemuksieni kautta ajatuksia menetelmien koulukontekstista. Musiikin opetuksen käytäntöjä avaam myös uuden perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden valossa ja lopuksi tuon terapian ja koulukontekstin yhteen esittelemällä terapeuttisen musiikkikasvatuksen tutkimusta.

Ahonen (2000) esittää, että musiikkiterapian ja musiikkikasvatuksen ero on siinä, että musiikkikasvatuksessa musiikki on itseisarvo ja terapiassa väline. Lilja-Viherlammen (2007) väitöskirjan keskusteluissa Jaakko Erkkilä totesi (127), että täsmälleen sama toiminta voi kuitenkin olla musiikkiterapiaa ja musiikinopetusta, mutta ammatillinen terapiatyö on luonnollisesti erilaista perustehtävältään, kuin opetustyö. Lilja-Viherlampi korostaa myös opettajan terapeuttista asennetta, mitä tulee musiikkikasvatuksen terapeuttisuuteen. Kuitenkin Turusen (2009) toteuttamissa haastatteluissa opettajat totesivat terapeuttisuuden näkyvän metodeissa ja työskentelytavoissa opettajan itsensä sijaan. Rajanveto terapian ja kasvatuksen välillä onkin haastava, mikäli pidämme oppimista itsessään terapeuttisena kokemuksena. Tärkeämmäksi Lilja-Viherlampikin tunnustaa tarkan rajan vetämisen sijaan niiden edellytysten tiedostamisen, ”jotka mahdollistavat oppilaan terapeuttisen muuttumisen, oppimisen ja kasvamisen.” Tätä on siis opettajan terapeuttinen asenne.

Kandidaatin tutkielmani vie lukijan musiikkiterapian käytännöistä koulukontekstiin ja tarjoaa oivalluksia terapeuttisesta musiikkikasvatuksesta. Opettajan on hyvä ymmärtää musiikin terapeuttisista vaikutuksista, vaikkei hän opetustyössään ajattelisi toimintaansa terapiana.

Avainsanat: Musiikkiterapia, musiikkikasvatus, musiikin terapeuttinen käyttö, terapeuttinen musiikkikasvatus

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Musiikkiterapian määritelmä.....	6
3	Musiikin terapeuttinen vaikutus	8
3.1	Musiikki ja tunteet	10
3.2	Musiikin elementtien terapeuttinen vaikutus.....	12
3.3	Musiikin sosiokulttuurinen vaikutus	14
4	Miten musiikkiterapiaa voisi soveltaa musiikin opetukseen?	16
4.1	Musiikin kuunteleminen	17
4.2	Soittaminen ja improvisaatio	21
4.3	Laulaminen	24
4.4	Liikkuminen.....	26
5	Musiikkikasvatuksen terapeuttisuus.....	27
6	Pohdinta.....	29
	Lähteet.....	31

1 Johdanto

Musiikkikasvatuksen opiskelijana olen löytänyt itseni jo monesti puolustamasta ammatinvalintaani. Taideaineiden arvostus on vuosien varrella heikentynyt ja yhä useammin päädytään virhepäätelmään, jossa musiikki oppiaineena olisi vain taitavien lasten ja nuorten oppiaine. Opiskeltuani hetken musiikkiterapiaa, kiinnostuin menetelmistä, joita sen parissa käytetään. Mielessäni heräsikin ajatus terapeuttisesta musiikkikasvatuksesta, eli musiikkiterapian välineiden mahdollisuuksista musiikin opetuksessa; Musiikin opetuksesta, joka osaltaan ottaisi vastuuta oppilaan kokonaisvaltaisesta kasvusta, jota nykyinen Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS) korostaa. Vaikka siis musiikkiterapia ja musiikin terapeuttinen käyttö ovat eri asia ja kliinistä musiikkiterapiaa voi toteuttaa vain kouluttautunut musiikkiterapeutti, voi musiikkikasvattaja musiikkiterapian menetelmiä ja periaatteita tuntemalla ja ymmärtämällä kiinnittää huomiotaan musiikin terapeuttisuuteen.

Kun puhutaan terapiasta, on ennakkokäsitys se, että jotain särkynyttä tai vioittunutta korjataan. Sana terapia tulee kreikankielen Therapiea-sanasta, joka on tarkoittanut ennen lääketieteellistä hoitoa, mutta on nykyään kaikenkattava termi ja tarkoittaa melkein kaikkea sitä toimintaa, joka sisältää jollain tavalla ihmisen kärsimyksen lievitystä, ihmisen voimavarojen etsimistä tai kuntoutusta. (Ahonen H., 2000, 20). Ahosen (2000) mukaan kreikankielen termillä on myös toinen merkitys: hoitaminen, palveleminen ja läsnäolo. "Se on eräänlainen asenne olla läsnä tilanteessa - jotakuta varten. Tällöin terapia on sitä, että kulkee kappaleen matkaa toisen rinnalla; ottaa vastaan sen, mitä toinen haluaa purkaa, ymmärtää tunteen tasolla, viestittää läsnäolollaan hyväksymistä, välittämistään ja haluaa kuunnella ja tukea".

Vaikka siis terapia-sana suoraan suomennettuna tarkoittaa hoitoa ja terapiaprosessi tarkoin suunniteltua hoitotapahtumaa (Ahonen, 2000, 20), kuulostaa nykykäsityksen mukainen terapeutin työ pitkälti opettajan kasvatustyöltä. Siksi, kun puhun terapeuttisesta musiikin opetuksesta, en puhu musiikkiterapian kliinisestä, hoitavasta ja kuntouttavasta puolesta, vaan keskityn sen ennaltaehkäiseviin mahdollisuuksiin ja terapeuttisen luonteen tiedostamiseen kasvatuskentällä. Ahosen (2000) mukaan musiikkiterapia ja musiikkikasvatus eroavat toisistaan siinä, että musiikkiterapiassa musiikki on väline, eikä itsetarkoitus (Ahonen, 2000, 22). Kuitenkin samoin kuin musiikkiterapiassa, on musiikin opetuksenkin tavoitteet yhä enemmän muita, kuin musiikillisia: keskiössä on uusimmassa POPS:ssa lapsen ja nuoren kokonaisvaltainen kasvu.

Terapeuttinen musiikkikasvatus on käsitteenä vielä uusi, mutta musiikin terapeuttista käyttöä on tutkittu jonkin verran. Eeva Turunen (2009) avaa Pro Gradussaan Kohti terapeuttista musiikkikasvatusta musiikin terapeuttisuutta. Halusin jatkaa tätä tuoden sitä lähemmäs koulun kasvatustyötä etenkin uusimman POPS:n (2014) valossa, joka mielestäni tukee ajatusta musiikin terapeuttisuudesta. Käyttäessäni tässä tutkielmassa termiä musiikkikasvatus tarkoitan nimenomaan peruskoulussa toteutettavaa musiikin opetusta.

Lilja-Viherlampi (2007) korostaa väitöskirjassaan Minunkin sisällä soi, että musiikkikasvatuksen terapeuttisuus näkyy opettajan terapeuttisessa asenteessa terapeuttisten metodien sijaan. Kyseessä ei siis ole näiden metodien soveltaminen opetustyöhön vaan pedagogisen asenteen laajeneminen terapeuttiseen, auttavaan ja hoitavaan suuntaan. Tämän vuoksi avaam tutkielmassani musiikkiterapian ja musiikkikasvatuksen menetelmiä, sillä niiden suhteen ymmärtäminen kehittää tätä opettajan terapeuttista asennetta.

Kandidaatin tutkielmani on narratiivinen kirjallisuuskatsaus alan kirjallisuuteen ja tutkimukseen. Tutkielman viitekehyksenä avaam musiikkiterapian taustoja ja musiikin terapeuttisia vaikutuksia ihmiseen. Tuon sitten eri menetelmien valossa sekä musiikkiterapian että musiikkikasvatuksen käytänteet yhteen kurkistamalla myös uuteen opetussuunnitelmaan ja pohtimalla omia kokemuksiani musiikin opetuksesta. Lopuksi avaam tutkimusta musiikkikasvatuksen terapeuttisuudesta ja pohdin musiikkiterapian ja -kasvatuksen kosketuspintoja.

Musiikkiterapian taustalla vaikuttavia teorioita tai musiikkiterapian historiaa en tutkielmassani avaa enempää, sillä oleellisempaa on keskittyä nimenomaan käytännön työssä näkyviin menetelmiin ja musiikin terapeuttiseen käyttöön. Tämä tutkielma luo pohjaa tulevalle pro gradulleni, jossa tutkisin musiikin terapeuttista luonnetta musiikkikasvatuksen kentässä tarkemmin. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on näyttää itselleni sekä kollegoilleni, ettei musiikin opetuksen tarvitse olla irrallinen taideaine koulupäivän kevennyksenä ja viihteenä, vaan se voidaan valjastaa päämäärätietoiseen kasvatustyöhön lapsen kokonaisvaltaista kasvua varten.

2 Musiikkiterapian määritelmä

Sanana musiikkiterapia sisältää kaksi asiaa: musiikin ja terapian. Termi terapia tulee kreikankielen sanasta Therapeia. Se on alkujaan tarkoittanut lääketieteellistä hoitoa, mutta on nykyään kaikenkattava termi ja tarkoittaa melkein kaikkea sitä toimintaa, joka sisältää jollain tavalla ihmisen kärsimyksen lievitystä, ihmisen voimavarojen etsimistä tai kuntoutusta (Ahonen H., 2000, 20). Ahonen esittelee kreikankielen termille toisenkin merkityksen: hoitaminen, palveleminen ja läsnäolo. “Se on eräänlainen asenne olla läsnä tilanteessa - jotakuta varten. Tällöin terapia on sitä, että kulkee kappaleen matkaa toisen rinnalla; ottaa vastaan sen, mitä toinen haluaa purkaa, ymmärtää tunteen tasolla, viestittää läsnäolollaan hyväksymistään, välittämistään ja haluaan kuunnella ja tukea”.

Kysymykseen, mitä musiikki on, on mahdotonta vastata tyhjentävästi. Musiikin synnystä on olemassa monenlaisia käsityksiä ja teorioita, jotka pyrkivät selittämään musiikin syntyä esimerkiksi metafyyssisenä ilmiönä - kuten Väinämöisen voimana, joka sai alkunsa hauen leukaluusta – tai ihmisen kommunikaation ja vuorovaikutuksen tarpeella tai estetiikan ja kauneuden kaipuulla. (Ahonen, 2000, 23-24.) Se, miellämmekö musiikin ääniaalloiksi ilmassa, sähkökemialliseksi muutokseksi aivoissa, nuoteiksi paperilla tai taituruudeksi kitaran soitossa, ei ole katsaukseni kannalta oleellista, joten en lähde avaamaan musiikin määritelmää sen tarkemmin. Musiikki käsitteenä sisältää tässä katsauksessa kuitenkin kaiken musiikillisen toiminnan: musiikin luomisen, musiikin esittämisen, musiikin tulkinnan, soittamisen, kuuntelun ja analysoinnin.

Käsitteenä musiikkiterapia viittaa musiikkiin hoidon välineenä. Musiikkiterapian on oltava aina tarkoituksenmukaista sekä tavoitteellista toimintaa. Asiakkaan lähtötaso ja ongelmat määrittävät sen, millaiset tavoitteet toiminnalle annetaan. Asetettujen tavoitteiden puitteissa valitaan sitten menetelmät, joilla terapiaa lähdetään toteuttamaan. Menetelmien ja tavoitteiden lisäksi terapiaprosessia tulee seurata ja arvioida jatkuvasti. Terapeuttisia tavoitteita musiikkiterapiassa voivat olla esimerkiksi häiriön poistaminen tai lieventäminen tai asiakkaan kehityksen tukeminen. Tavoitteet musiikkiterapiassa ovat siis aivan muita, kuin musiikillisia tavoitteita. (Suomen musiikkiterapiayhdistys; Ahonen, 2000, 30-31)

Musiikkiterapiaa toteutetaan erikoissairaanhoidossa, sosiaalihuollossa, kehitysvammalaitoksissa, kouluissa, vanhustenhoidossa ja vankiloissa. Terapia voidaan kohdistaa mille tahansa asiakkaan terveyden osa-alueelle ja minkä ikäisille tahansa. Sen lisäksi musiikkiterapiaa voidaan antaa sekä yksilö- että ryhmäterapiana. (Suomen

musiikkiterapiayhdistys) Musiikkiterapian käyttötilanteet, -tavat ja mahdollisuudet ovat siis lähes rajattomia. Samoin menetelmien kirjo ja tavoitteet. Monimuotoisuutensa vuoksi musiikkiterapiaa onkin vaikea luokitella erilaisiin tyyppeihin. Erilaisia jakoja on jakaa terapia esimerkiksi aktiiviseksi tai passiiviseksi terapiaksi, kliiniseksi tai pedagogiseksi musiikkiterapiaksi tai ryhmä- tai yksilöterapiaksi. Rajavedot eri musiikkiterapian muotojen välillä ovat häilyviä, sillä nämä monesti vierailevat toistensa alueilla terapian yksilöllisyyden vuoksi.

Aktiivisessa musiikkiterapiassa asiakas vaikuttaa itse prosessin etenemiseen ja on aktiivinen ja motivoitunut toimija. Passiivisessa musiikkiterapiassa musiikki taas tuodaan asiakkaan ulottuville ja musiikin annetaan vaikuttaa. Tällöinkään terapia ei ole täysin passiivista, sillä musiikki aktivoi monia tahdosta riippumattomia ruumiintoimintoja. Kun nämä ruumiintoiminnot etenevät asiakkaan keskushermostoon ja asiakkaan tietoisuuteen, asiakas voi alkaa reagoida niihin. (Lehikoinen, 1973, 85). Kun musiikkiterapia tuodaan kasvatuksellisiin tilanteisiin, puhutaan aktiviteettiterapiasta. Siinä musiikkiterapian tekniikoilla itsellään on terapeuttista arvoa. Lapsi voi musiikin avulla oppia esimerkiksi kognitiivisia, motorisia, sosiaalisia tai tunne-elämän taitoja. Musiikki voi toimia myös motivaattorina lukemaan tai puhumaan. (Ahonen, 2000, 33-34)

Kimmo Lehtonen (1986) esittelee väitöskirjassaan lajittelun kliiniseen musiikkiterapiaan ja pedagogiseen musiikkiterapiaan. Ne eroavat toisistaan painopistealueidensa suhteen. Kliinisessä musiikkiterapiassa painopiste on hoitonäkökulmassa. Tämä keskittyykin yleensä psykiatriin hoitolaitoksiin. Pedagoginen musiikkiterapia taas painottaa opettamiseen ja harjoittamiseen. Sitä käytetään esimerkiksi kehitysvamma-alan laitoksissa ja avohoidon kuntoutusryhmissä. Näiden kahden raja on häilyvä, kuten kaikessa musiikkiterapian rajavedoissa, sillä molempiin sisällytetään monesti toistensa piirteitä. (Lehtonen, 1986, 64).

3 Musiikin terapeuttinen vaikutus

Musiikin vaikutus ihmisen tunteisiin, mielialaan ja käytökseen on huomattu läpi aikojen (Hallam & Macdonald, 2016). Musiikkia on kautta aikojen käytetty ilmaisukeinona ilossa sekä surussa. Samalla musiikilla on muutettu yhteiskuntaa. Ihminen on saanut siitä tukea työhönsä, apua yksinäisyyden ja vaikeuksien kestämiseen sekä yhteisöllisyyttä. Musiikki on rauhoittanut, kiihottanut ja hallinnut ja täten yhdistänyt ryhmiä. Musiikki on myös tunteiden kieli, jolla ilmaistaan vihaa, iloa, surua, rakkautta ja pelkoa. (Peters, 1987, 21-23) Samoin musiikin terapeuttisella käytöllä on pitkät jälkensä historiassa. Ensimmäiset musiikin terapeuttisen käytön todisteet löytyvät egyptiläisistä papyruskirjoituksista 4000 vuoden takaa, kun heprealaisen daavidin tehtävä oli rauhoitella kuningas Saulin raivoa musiikilla (Altschuler, 1954. 24-35).

Sen lisäksi varhaisimmissa Platonin ja Aristoteleen opeissa mainitaan musiikin tuoma sielun harmonia ja musiikin aiheuttamat tunteet. Antiikin lääkäritkin käyttivät musiikkia hoitona ja ennaltaehkäisevänä hoitomuotona (Lehtonen, 1986, 62; Ahonen, 2000, 26) Musiikin terapeuttisen käytön jälkiä löydetään myös antiikin Roomasta, jolloin Celsus – tuon ajan johtavia lääkäreitä – tunnusti musiikin hyödyn melisairauksien hoidossa. (Peters, 1987, 21-23). Samoin musiikin terapeuttista käyttöä oli havaittavissa myös keskiajan kirkkomusiikissa, kun musiikki valmisti pyhiin ajatuksiin tai yhdistettiin pakanallisuuteen. Keskiajan ja renessanssin aikaan musiikin harmonian avulla uskottiin pystyvän tasapainottamaan ihmisen tasapainostaan horjuneen sielun. (Ahonen, 2000, 27). Myös uskonpuhdistuksen aikaan musiikin terapeuttinen käyttö näkyi ja Luther puhui musiikin eheyttävistä ominaisuuksista, tervehdyttävistä voimista ja musiikin vaikutuksesta paljon. Valistuksen aikaan musiikin uskottiin saavan aikaan jännitystila hermojen fysiologisessa toiminnassa, 1700-1800-luvuilla musiikkia alettiin tutkia enemmän lääketieteellisessä mielessä ja 1800 luvulla musiikin yhteys ihmisen hermofysiologiaan tunnustettiin.

Nykyaikainen musiikkiterapia juontaa juurensa Yhdysvaltoihin ja aikaan toisen maailman sodan jälkeen, kun musiikkia käyttäen hoidettiin sotaveteraanien psyykkisiä ongelmia. (Ahonen, 2000, 27). Se, millä kaikilla tavoilla musiikki meihin terapeuttisesti vaikuttaa, on toki yksilöllistä, mutta sen taustalla vaikuttavat universaalit musiikin vaikutukseen tunnustetut piirteet, kuten musiikin fysiologiset ominaisuudet. Ihmisen korva ei kuule kaikkea maailman ääntä, mutta kuurokin ihminen voi tuntea äänen ja musiikin värähtelyn. Musiikki onkin ilmiö, jonka perusta on ääneen kuultavassa värähtelystä eli akustisesta värähtelystä. Soittimet ja

lauku lähettävät ääniaaltoja, jotka mielletään musiikiksi, kun ne saavuttavat korvan tärykalvon ja aivokeskukset. Musiikillinen kokeminen voidaan perustella tällä samalla neurofysiologisella prosessilla, kun ääni prosessoidaan ja aivot muuttavat kuullun kokemukseksi. Siksi kaikki aikaisemmin koettu, ihmisen persoonallisuus sekä odotukset ja ärsykkeet vaikuttavat kaiken äänen havaitsemiseen. Tätä musiikkiinkin liittyvää värähtelyenergiaa on käytetty pitkään terapeuttisesti. Monet tutkimukset ovat myös osoittaneet ihmisen pulssin, verenpaineen ja ihon lämpötilan seuraavan musiikin vaihteluita. (Ahonen, 2000, 37-43).

Musiikin fysiologinen vaikutus on myös monien tutkimusten mukaan vahvistettu. Musiikki mm. lisää endorfiinin tuotantoa ja aktivoi aivoja (Wigram, Pedersen & Bonde 2002), laskee sydämen sykettä ja vähentää lihasjännityksiä (Punkanen, 2011), virkistää, rauhoittaa ja parantaa keskittymis- ja suorituskkyä (Leppänen, Aho, Harju & Gockel 1999). Musiikin on huomattu vaikuttavan fysiologisesti mm. pulssissa, verenpaineessa, veren tilavuudessa ja happipitoisuudessa, hengityksessä, ihon sähköjohtavuudessa, lihasjännityksessä, lämpötilassa, suolen liikkeessä ja biokemiallisina vaikutuksina (Hallam & Macdonald, 2016,). Näihin en kuitenkaan pureudu sen tarkemmin. Kiinnostavampaa tutkielmani kasvatuskontekstin vuoksi on musiikin käyttö, sen elementtien vaikutus sekä musiikin yhteys ihmisen tunteisiin. Nämä tunnekokemukset heräävät monimutkaisessa vuorovaikutuksessa, jossa toimii sekä musiikki, yksilö ja ympäristö (Eerola & Saarikallio, 2010, 267).

Musiikkiterapiassa musiikki ei ole pelkästään taiteenlaji miellyttävine, ilmaisevine ja älyllisine äänien yhdistelmineen ja muotoineen. Musiikkiterapiassa käytetään musiikin itsessään sisältämää terapeuttista ja hoitavaa elementtiä, joka on tutkimuksissa jo vuosituhansia yhdistetty ihmisen hyvinvointiin. Musiikki ja terapia ovat yhtä tärkeässä roolissa musiikkiterapiassa. Musiikkiterapia on terapiaa, jonka välineenä musiikki, sen parantavat ja terapeuttiset elementit ovat. Musiikki ei siis ole itseisarvo, vaan väline terapeutin ja asiakkaan välillä. Musiikkiterapia sisältää monia erilaisia tekniikoita ja menettelytapoja. (Suomen musiikkiterapiayhdistys; Ahonen, 2000, 30). Se on ”musiikin käyttöä terapeuttisten päämäärien mukaisesti; fyysisen tai psyykkisen terveyden palauttamiseksi, ylläpitämiseksi tai parantamiseksi” (National Association for music therapy. Inc. 1980)

Heidi Ahonen-Eerikäinen (1999) jaottelee artikkelissaan Lasten musiikkiterapian monet muodot musiikin käyttöä musiikkiterapiassa neljään eri painotusalueeseen. Kommunikaatiopainotteisessa musiikkiterapiassa musiikin tehtävänä on luoda

vuorovaikutusta: olla dialogin, kontaktin syntymiseen ja itseilmaisun muoto ja väline. Neuropsykologisesti painottuvassa musiikkiterapiassa musiikki on moniaistillinen kokemus, joka virittää toimintaa tai puhetta. Oppimisteoreettisesti painottuva musiikkiterapia pitää musiikkia ehdollistajana, käyttäytymisen muokkaajana tai oppimisen stimuloijana. Psykodynaamisesti painottuva musiikkiterapia taas siirtää asiat symbolisen etäisyyden päähän musiikin avulla (Ahonen-Eerikäinen, 1999, teoksessa Erkkilä & Lehtonen).

3.1 Musiikki ja tunteet

Ihmisen varhaisimmat merkitysskeemat syntyvät jo ennen puhetta, kuuloaistin ja ajattelun kautta jopa jo kohdussa. Niihin liittyy oleellisesti tunteet ja vuorovaikutus. Musiikki sisältää sisällöllisesti abstrakteja muotoja, joihin soittaja sisällyttää omia tunteitaan ja merkityssisältöjään ja kuuliija sisällyttää taas omansa. Lehtonen (2010) muotoilee asian niin, että ihminen sijoittaa merkityksiä musiikkiin, mikä taas vaikuttaa takaisin merkityksellistyen kullekin uudelleen yksilöllisellä tavalla. Koska kuuloaistilla on yhteyksiä syvien tajunnan tasojen kanssa, voidaan musiikin avulla saavuttaa jotain sellaista, joka on muutoin saavuttamattomissa. Nämä voivat esimerkiksi olla erilaisia tunteita, muistoja, merkityskokonaisuuksia ja tapahtumia, joita musiikin kuuliija ei itsestään tunnista, ennen kuin musiikki niitä koskettaa. (Ahonen, 2000, 55-56). Sinkkonen (2010) korostaa tunteiden tärkeyttä opetustyössä erityisesti motivaation, oppimisen ja luovuuden alueilla. Koska järkeen vetoaminen ei aina nuorien kohdalla toimi, voi tunteiden huomiointi ja valjastus edistää oppimista (Sinkkonen, 2010, 38-39).

Äänen perusteella pystymme ennustamaan muiden käyttäytymistä ja siksi tunteiden havaitseminen akustisten vihjeiden perusteella on ollut tärkeässä roolissa läpi ihmisen kehityshistorian (Eerola & Saarikallio, 2010, Teoksessa Louhivuori & Saarikallio). Musiikin merkitystä sen kuulijalle on mahdotonta ennustaa, sillä siihen vaikuttaa aina kuulijan omat kokemukset, arvot ja asenteet. Erilaisilla musiikillisilla koodeilla, joiden käyttöä avaan kappaleessa 3.5, terapeutti voi kuitenkin ennustaa asiakkaan merkityksiä ja reaktioita. Nämä koodit pohjautuvat musiikin elementteihin, joiden avulla terapeutti voi ohjata kuulijaa tiettyyn tunnelmaan tai ongelman juurille (Ahonen, 2000, 57). Koodeista pois siirryttäessä jäljelle jää yksinomaan kuulijan psyykkiset merkityskokonaisuudet ja juuri siinä piilee Erkkilän (1992) mukaan musiikin terapeutin anti. Musiikki onkin ainutlaatuinen tapa käsitellä ihmisen tunteita, nostaa ne tiedostamattomasta tietoisuuteen ja auttaa ehkä käsittelemään näitä helpommin.

Tunteiden määrittelyssä tärkeää on erottaa tunteiden kokeminen niiden tunnistamisesta. Musiikki herättää meissä tunteita, jotka voimme tunnistaa, ilman että tunnemme kyseistä tunnetta. Esimerkiksi surulliseksi tunnistamastamme kappaleesta voimme saada mielihyvän tunteita, vaikka tunnistamme kappaleen surulliseksi. Kokeminen ja tunnistaminen voidaan kuitenkin käsitellä samalla tavalla, sillä kokemuksemme monesti noudattelevat tunteita, jotka tunnistamme. Musiikin tunneilmaisun tarkastelussa on otettava huomioon myös sekä kuuntelijan arviot, että esiintyjän tunneilmaisua. Esimerkiksi musiikin akustiset piirteet ja esiintyjän eleet, ilmeet ja liikkeet voivat olla osa esiintyjän tunneilmaisua. Myös hengitys, sähkönsäilyvyys ja pulssi voivat ilmaista tunteen kokemusta kehossa. Tunnekokemusten taustalla olevia mekanismeja pystytäänkin tutkimaan itsearviointien sekä fysiologisten mittausten yhteistyöllä. (Eerola & Saarikallio, 2010, 262).

Musiikin herättämiä tunteita tutkitaan pääasiassa kolmen - kategorisen, dimensionaalisen tai musiikkilähtöisen - mallin avulla. Ensimmäiset kaksi keskittyvät psykologiaan ja tunnetutkimukseen, mutta kolmas on musiikin parissa kehitelty malli. Kategorinen malli on tunnetuin, sillä se luokittelee tunteet erilaisiin perustunteisiin: ilo/onnellisuus, surullisuus, pelko, suuttumus/viha, yllättyneisyys ja inho. Musiikin parissa näitä monesti muokataan niin, että esimerkiksi inho korvataan hellyydellä tai rauhallisuudella. Dimensionaalinen malli perustelelee tunteiden syntyvän motivationaalisten järjestelmien seurauksena. Tässä tunteet asetellaan kahdelle akselille miellyttävyyden ja vireystilan mukaan. Miellyttävyys-akseli yhdistetään myös lähestymis-välttämiskäyttäytymiseen. Vireystila taas kuvailee fysiologisten tilojen vahvuutta ja aktiivisuutta. Näissä kahdessa yleisimmässä mallissa ongelmallista on niiden tunnevalikoiman suppeus ja nimenomaan musiikin herättämien tunteiden huomioiminen. Ne myös korostavat enemmän hyötynäkökulmaa kuin esteettisiä tunteita ja siksi musiikin parissa on kehitelty omia malleja, kuten Marcel Zenterin yhdeksän ulottuvuuden malli. (Eerola & Saarikallio, 2010, 262-263)

Se, miten musiikki tunteita meissä herättää, on kiinnostanut tutkijoita. Valtaosa näistä tutkimuksista keskittyy kuitenkin vain musiikissa tunnistettuihin tunteisiin, jotka yhdistetään musiikin eri elementteihin. Niiden rinnalla mekanismit, joilla musiikki herättää tunnekokemuksia kuulijassa ovatkin vähemmän tutkittuja ja monimutkaisempia. Ruotsalaiset tutkijat Juslin ja Västfäll esittävät seitsemän mekanismia, joilla musiikki tunnekokemuksia synnyttää: refleksit, ehdollistuminen, samaistuminen, mielikuvat, muistot, musiikilliset odotukset ja tavoitteen arviointi.

Refleksit liittyvät musiikin voimakkaiden, yllättävien tai dissonoivien äänien reaktiona ihmisessä synnyttäviin tunnekokemuksiin. Mekanismin peruja on pyrkimys varoittaa uhkaavasta vaarasta. Ehdollistuminen on sitä, että musiikki on opittu yhdistämään tiettyyn tunteeseen. Esimerkiksi tietty musiikki on aina liittynyt mukavaan tapahtumaan ja täten musiikki yhdistetään aina tapahtuman kautta syntyneeseen mielihyvään. Samaistumisessa keho “samaistuu” musiikin elementteihin. Samoin tapahtuu, kun eläydymme toisen ihmisen tunneilmaisuun. Mielikuvat herättävät tunteita visuaalisten kuvien kautta, joita musiikki kuulijassa herättää. Musiikin rakenteelliset piirteet synnyttävät mielikuvan, esimerkiksi raskas musiikki luo mielikuvaa myrskystä ja täten herättää tunteita. (Eerola & Saarikallio, 2010, 265-266)

Musiikki voi herättää meissä myös muiston jostain tunnepitoisesta hetkestä ja tuon hetken tunne yhdistyy musiikkiin. Musiikillisilla odotuksilla taas tarkoitetaan harmoniaan tai melodiaan perustuvaa odotusta, jonka musiikki kuulijassaan täyttää tai on täyttämättä ja herättää täten tunteita. Tavoitteen arvioinnilla tarkoitetaan sitä, että asetamme musiikille jonkin tavoitteen, kuten työrauhan edistämisen tai urheilusuorituksen saavuttamisen ja näin musiikki tuottaa joko positiivisen tai negatiivisen tunnekokemuksen. (Eerola & Saarikallio, 2010, 265-266)

3.2 Musiikin elementtien terapeutinen vaikutus

Erilaisia musiikin elementtejä ja niiden vaikutusta ihmiseen on tutkittu paljon. Nämä vaikutukset ovat sekä psyykkisiä, tunteita herättäviä, että fyysisiä. Musiikillisten piirteiden kohdalla voidaan tehdä jako musiikin rakenteellisten elementtien ja esittämisen herättämiin tunteisiin. Musiikin rakenne sisältää laajan termistön musiikin elementtejä, kuten sävel- ja sointurakenteen, duuri-molli-tonaliteetin, melodian, harmonian, rytmin jne. Esittämiseen liittyvillä piirteillä voidaan tarkoittaa erilaisia tulkintoja ja sovituksia ja niiden tuomia piirteitä. Näitä voivat olla esimerkiksi tempon nopeus, artikulaatio, instrumenttivalinnat ja rekisteri, jotka vaikuttavat musiikin välittämiä tunteita. (Eerola & Saarikallio, 2010, 267)

Musiikin rakenne itsessään on tutkittu elementti. Rakenteen tonaliteetti ja rytmi tarjoavat todennäköisyyksiin perustuvan ennakoitavissa olevan rakenteen, jonka aiheuttamat odotukset voivat herättää kuulijassa tunnereaktioita. Myös tiettyjen rakenteellisten osien kuten toonikan, dominantin ja vahvojen iskujen toteutuminen tai toteutumatta jääminen vaikuttaa kuulijaan

(Juslinin ja Västfällin tavoitteen arvioinnin mekanismi). (Eerola & Saarikallio, 2010, 267-268).

Musiikin elementeistä yksi tutkituimpia on rytmi. Se on fysikaalisessa mielessä olemassaolon perusta: atomit ja elektronit perustuvat rytmiin, tietynlaiseen ajan- ja tilankäyttöön. Samoin esimerkiksi koko maailmankaikkeudella ja ihmiskeholla on rytmensä. (Clynes, 1982, 174). Sillä on huomattu olevan sekä depressoiva että stimuloiva vaikutus ihmiskehoon, verenkiertoon, hengitykseen ja pulssiin. Rytmien kokeminen on tietenkin yksilöllistä, niin kuin kaikki kuuleminen, kuten aiemmin totesin. Rechardt (1988) on jäsentänyt, että kiihtyvä tai nopeutuva rytmi rinnastetaan hallinnan menetykseen tai paniikkiin. Paniikki ja hallinnan menetys ovatkin Rechardtin mukaan pelottavimpia asioita, joita ihminen voi kokea. Sen sijaan hidastuva rytmi rauhoittaa ja rentouttaa. Rytmien on todettu myös toimivan rauhoittavana, rohkeutta lisäävänä, rentouttavana tai vapauttavana elementtinä. (Rechardt, 1988).

Harmoniaa voidaan pitää musiikin sydämenä, jolla on huomattu olevan vaikutuksia suoraan ihmisen tunteisiin. Ehkä tunnetuin tunteita herättävä elementti musiikissa on duuri-molli-tonaliteetti. Yksinkertaisuudessaan duuri luo iloisen tunnelman ja molli surullisen. Vaikka tämä on pitkälti länsimaisen musiikin luoma käsite, on muissakin musiikkikulttuureissa vastaavia säveljärjestelmiä (Eerola & Saarikallio, 2010, 267-268). Doorinen sävelasteikko ja aelinen neliasteikko on erityisesti liitetty rauhoittumiseen. Samalla pentatoninen skaala on improvisointiin sopiva asteikko, stimuloiva ja iloinen. Melodia taas vaikuttaa fysiologisesti sekä soittajaan, laulajaan, että musiikin kuulijaan. Melodioiden teemat on pidettävä mielessä, jotta melodian muotoa voi seurata. Teemat luovatkin erilaisia tunnelmia, esimerkiksi jännittyneitä tai vapautuneita. Nämä syntyvät säveltäjien elämäkokemuksista ja yrittävät sanoittaa asioita, joita ei sanoin voi ilmaista. (Ahonen, 2000, 42-43)

Musiikin esittämisessä toivottavaa on, että esittäjä virittää tulkintansa tietyn emotionaalisen sävyn mukaan. Tällöin tulkinnat välittävät tunteita kuulijalle, joka voi samaistua tunteen tasolla kuulemaansa ja saavuttaa ehkä niitä samoja tunnemerkitä, jotka esittäjä itse tulkinnalleen on asettanut. Eerola ja Saarikallio (2010) esittävät, että musiikilliset piirteet, jotka ovat esittäjälle ominaista, liittyvät yleensä ajan käyttöön ja dynamiikkaan, joille on ominaista tietynlaiset painotukset eri tunnetta välittäessä. Tämän todistamiseksi on kehitetty tietokoneohjelmia, jotka pystyvät näitä säännönmukaisia painotuksia hyväksikäyttäen luomaan eri emotioilla väritettyjä tulkintoja kappaleista. Erilaisista musiikin tuottamiseen

liittyvistä piirteistä onkin löydetty yhtäläisyyksiä monien tutkimuksien kesken. (Eerola & Saarikallio, 2010, 268-270).

3.3 Musiikin sosiokulttuurinen vaikutus

Todisteita musiikin vaikutuksista yhteisössä tulee koko ajan lisää. Positiivisia vaikutuksia on huomattu fyysisesti, kognitiivisesti, sosiaalisesti ja terveyttä edistävästi. Samalla yhteisölliset musiikilliset aktiviteetit, kuten kuorot ja yhteissoitto tarjoaa sosiaalisia kontakteja ja edistää hyvinvointi ja elämänlaatua, kasvattaa tuntemuksia yhteenkuuluvuudesta ja sosiaalisesta vahvistumisesta (Hallam & Macdonald, 2016). Vaikka musiikki itsessään ei sisällä tarkoitusta, on se ollut aikojen alusta asti tärkeä kommunikaation muoto. Musiikki on abstraktia, mutta kuulija voi kokea, nähdä ja kuulla siinä yksilöllisesti paljon, kuten aiemmat kappaleet ovat osoittaneet. Musiikkia on tutkittu paljon sosiokulttuurisesta näkökulmasta, joka keskittyy tarkastelemaan musiikkia yhteisöjen elämys- ja kokemusmaailmasta käsin. Musiikki onkin merkittävässä osassa monissa yhteiskunnan muutosprosesseissa ja sen voima ihmisiä yhdistävänä tekijänä on kiinnostanut tutkijoita pitkään. (Ahonen, 2000, 61-62)

Kun musiikin merkityksiä on tutkittu kautta aikojen, on niiden huomattu olevan samanlaisia kuin nykyäänkin. Musiikki osana uskonnollisia rituaaleja ja jumalanpalvelusta on säilyttänyt asemansa. Samoin musiikin tunteiden ilmaisun funktio on edelleen tunnustettu ja musiikilla on selkeä asema sosiaalisessa yhteisössä. Musiikki tahdittaa elämäämme aina tuutulauluista nuorison kapinavaiheisiin ja häämarsseista hautajaisvirsiin. Se yhdistää ja erottaa ihmisiä ja on kaikille kulttuureille universaali tunteiden ilmaisun väylä. Musiikin avulla välitetään normeja, viihdytetään ja viihdytään, ymmärretään toista tunnetasolla, siirretään kulttuuriperintöjä sukupolvilta toisille ja osallistutaan yhteiskunnallisiin vaiheisiin. Se tarjoaa myös sosiaalisesti hyväksyttävän tavan ilmaista tunteita, väylän lähestyä toista ja antaa luvan koskettaa ja pitää toista lähellä. Musiikilla on myös selkeä rooli mediassa ja mainonnassa: musiikilla kohdennetaan mainontaa erilaisten kappalevalintojen tavalla tai herätetään ostoshaluja tylsistytämällä kuulija. (Ahonen, 2000, 62-64).

Musiikin kommunikaatiofunktio korostuu terapiatilanteissa, joissa asiakas ei jostain syystä kykene sanalliseen ilmaisuun. Musiikki vuorovaikutusvälineenä mahdollistaa toisen ymmärtämisen tunteen tasolla. Musiikkiterapia on sanatonta kieltä, jossa terapeutti ja asiakas kommunikoivat keskenään musiikkia käyttämällä. Musiikki vuorovaikutusvälineenä siirtää asiat symbolisen etäisyyden päähän, auttaa läpityöstämään niitä, auttaa samaistumaan ja

purkamaan tunteita sekä viestittää asiakkaalle itselleen tärkeitä asioita. Musiikki siis ikään kuin nostaa tiedostamattomia asioita tietoisuuteen ja täten auttaa käsittelemään erilaisia asioita tai tunteita. (Ahonen, 2000, 12; 31; 65).

Hairo-Lax ja Muukkonen (2013) toteavat, että musiikinopetuksessakin yhteisöllisyydellä on merkitystä nuorelle. Lindströmin (2011) tutkimuksessa tärkeimmäksi asiaksi musiikin merkityksessä kouluissa nuoret olivat nostaneet yhteisöllisyyden. Tutkimuksen mukaan yhteismusisoinnissa toteutuu kiinnostus toisia kohtaan, luottamus, salliva käyttäytyminen, yhteisölliset oppimiskokemukset, onnistumiset ja mahdollisuus kehittymiseen yhteisön jäsenenä. Samoin Muukkosen (2010) tutkimus korosti yhteisöllisyyttä ja yhteismusisointia, joka osallistaa koko luokan. Hairo-Lax ja Muukkonen (2013) kokoavat, että yhteismusisoinnin edellytyksenä tutkimuksissa korostetaan turvallista ilmapiiriä ja hyvää ryhmädynamiikkaa.

4 Miten musiikkiterapiaa voisi soveltaa musiikin opetukseen?

Yhteistä musiikkiterapialle ja musiikkikasvatukselle on niiden käyttämät menetelmät, joita ovat musiikin kuunteleminen, soittaminen ja improvisaatio, laulaminen sekä liikkuminen. Musiikkiterapiakäytännöt ovat näiden puitteissa niin monimuotoisia, että niiden määrittely yhden mallin, teorian, metodin, kliinisen käytännön, terapeutin tai näkemyksen mukaan olisi vaikeaa (Ahonen-Eerikäinen, 1999, 22). Kouluissa taas musiikinopetuksessa keskeisessä roolissa on toiminnallisuus, joka näkyy oppitunneilla etenkin yhteismusisointina (Hairo-Lax & Muukkonen, 2013).

Musiikkiterapian työskentelytavat eroavat toisistaan niiden painotuksista ja keskeisinä pidetyistä asioista. Musiikin tehtävä voi myös olla eri työskentelytapojen parissa erilainen riippuen terapian tavoitteista ja terapeutit voivat ammatillisilla oteillaan ja profiloitumalla erilaisiin muotoihin vaikuttaa työskentelytapoihin. Teoreettiset viitekehykset eri menetelmien takana ja terapian tavoitteet voivat vaihdella suurestikin, vaikka ne käytännössä näyttäytyisivät samankaltaisina. Musiikin tehtävänä voi terapiatilanteissa olla esimerkiksi lapsen aktivointi tai motivointi, turvallisen ilmapiirin luominen tai vaikka onnistumisen kokemusten saavuttaminen. (Ahonen-Eerikäinen, 1999, teoksessa Erkkilä & Lehtonen, 13)

Lehikoinen (1973) esittelee musiikkiterapian tavoitteissa jaottelun kokonaisvaltaisiin ja rajattuihin tavoitteisiin. POPS myötäileekin näitä kokonaisvaltaisia tavoitteita, joita ovat esimerkiksi persoonallisuuden eheytyminen, tunne-elämän kehitys ja tasapainotus, luovan ilmaisun kehitys, omatoimisuuden ja -aloitteisuuden lisääminen ja sosiaalisuuden parantaminen. POPS sisältääkin siis monia kosketuspintoja musiikkiterapiaan. Näitä kosketuspintoja ovat esimerkiksi musiikin välineellisyys ja musiikin eheyttävä voima.

POPS:n (2014) keskiössä ovat laaja-alaisen osaamisen tavoitteet. Näitä ovat ajattelu ja oppimaan oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito, tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen, työelämätaidot ja yrittäjyys sekä osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen. Jokainen oppiaine rakentaa POPS:n mukaan tätä osaamista oman tiedon- ja taidonalansa sisältöjä ja menetelmiä hyödyntäen. Jokainen oppiaine itsessään onkin siis vain väline tavoittellessaan lapsen laaja-alaista kasvua ja ihmisenä kehittymistä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014).

POPS:n mukaan oppiminen musiikintunneilla tapahtuu ”musisoiden eli laulaen, soittaen, kuunnellen, liikkuen, improvisoiden ja säveltäen sekä taiteidenvälisessä työskentelyssä”. Näiden puitteissa opettajalla on laajat mahdollisuudet toteuttaa opetusta eri menetelmin oppitunneillaan ja musiikkiterapeutin tavoin tämän ammatillisuus ja profiloituminen tiettyihin malleihin määrää opetuksen sisältöjä. POPS mainitseekin kyllä oppilaan musiikillisten taitojen kehittämisen, musiikillisen toiminnan ja musiikkikäsitteet osana musiikin opetusta. Nämä kuitenkin toimivat POPS:ssa vain perusteina ilon ja yhteenkuuluvuuden tunteen luomiselle, kinesteettisen ja audittiivisen hahmottamiskyvyn tukemiselle, luovan ajattelun kehittymiselle ja kekseliäisyyden ja mielikuvituksen kehittymiselle. Tämä kaikki viittaaakin vahvasti musiikin välineellisyyteen musiikin opetuksessa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014).

Musiikin monipuolinen käyttö musiikin oppiaineessa perustellaan myös ilmaisutaitojen kehittämisellä ja musiikillisen toiminnan mainitaan liittyvän ”eheyttävään opiskeluun” koulun arjessa ja juhlassa. Musiikin eheyttävä luonne, terapeutin luonne, tunnustetaan siis POPS:sakin. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014). Lilja-Viherlampi toteaa tämän eheyttävän merkityksen korostavan yleisiä kasvatuksellisia päämääriä (Lilja-Viherlampi, 2007, 285). Seuraavaksi avaan hieman sekä musiikkiterapiassa, että musiikin opetuksessa käytettäviä menetelmiä ensin klinisen musiikkiterapian kautta vieden ne sitten koulun musiikinopetukseen.

4.1 Musiikin kuunteleminen

Musiikin kuuntelemiseen löytyy tuhansia eri syitä. Syy voi olla viihdyke, rentoutuminen, virittäytyminen, jännityksen purkaminen, itsensä ilmaiseminen jne. Se, mihin kiinnitämme huomiota musiikkia kuunnellessamme, on yksilöllistä. Voimme kiinnittää huomion laulajan ääneen, kappaleen sanomaan, kulttuuriseikkoihin, esteettisyyteen, soundiin tai laatuun. Musiikin kuuntelun herättämät tunteet on ajasta, paikasta ja mielentilasta riippuvaista. Ahonen (2000) toteaa: ”Aina ihminen ei edes tiedä jonkin tietyn tunteen olemassaolosta, ennen kuin kuulee sen musiikista” (Ahonen, 2000, 180).

Musiikin kuuntelua käytetään musiikkiterapian menetelmänä sekä aktiivisessa että passiivisessa musiikkiterapiassa. Musiikin kuuntelulla on viisi erilaista tilannetta: musiikilla voidaan pyrkiä säilyttämään tunnetilaa, ymmärtämään itseä ja omaa tunnetilaa, purkamaan

tunnetilaa, läpityöskentelemään ristiriitoja, muuttamaan tunnetilaa tai auttamaan ongelmanratkaisussa. Eri tilanteisiin valitaan niihin sopiva musiikki yksilöllisesti. Musiikkiterapian onnistumisen kannalta on tärkeää, että asiakas kokee terapeutin ymmärtävän tämän tunnetilaa ja että terapeutti hyväksyy hänet sellaisenaan. Väärällä musiikkivalinnalla voidaankin loukata asiakkaan intymiteettiä. (Ahonen, 2000, 180-182).

Kuten aiemmin jo avasin, passiivisessa musiikkiterapiassa musiikki tuodaan asiakkaan luokse ja sen annetaan vaikuttaa ihmiseen. Tätä voidaan tehdä myös musiikin kuuntelutilanteissa. Tällöin musiikki herättää kehossamme tahdosta riippumattomia toimintoja, esimerkiksi pulssin nousua. Lehikoinen (1983) esittää, että aktiivisessa musiikkiterapiassa musiikin kuuntelussa käytetään neljää eri menetelmää. Yksi menetelmä on erittelevä ja analyttinen kuuntelu, jossa musiikin herättämiä tunteita avataan esimerkiksi sanoin tai musisoinnin avulla. Toinen menetelmä on eläytyvä eli tunnetasolla tapahtuva kuuntelu, jossa musiikkia kuuntelemalla asiakas eläytyy siihen avaamalla omia tunteitaan ja ajatuksiaan tai suuntaa ajatuksiaan tulevaisuuteen ja ongelmien ratkaisuun. Kolmas menetelmä on mielikuvitusta stimuloiva kuuntelu, jossa esimerkiksi mielikuvien maalausten tai liikkeen avulla on tarkoitus saada mielikuvitus liikkeelle. Neljäs menetelmä on motorisesti stimuloiva kuuntelu, jolla lisätään asiakkaan toiminnallisuutta ja aktiivisuutta esimerkiksi liikkumalla musiikin mukaan. (Ahonen, H. 179-180).

Musiikkiterapiassa kuunneltaessa musiikkia lapsen kanssa on tärkeää antaa ohjeistus kuuntelemiseen. Esimerkiksi keskittymisen kohdentaminen tiettyyn asiaan kerrallaan auttaa lasta. Lapset nauttivat usein mielikuvaharjoitteista, fantasiamatkoista ja musiikkimaalauksesta. Lasten kuunteluharjoituksissa tavoitteita voivat olla esimerkiksi yhteen asiaan keskittyminen, äänten erottelu, tarkkojen kuulohavaintojen teko, yksityiskohtien valikoiminen kuullusta ja luominen musiikin pohjalta (Lehikoinen, 1985, 25). Näissä harjoitteissa voidaan siis kuunnella esimerkiksi hiljaisen ja voimakkaan eroja, hiljaisuuden ääntä, eri korkuisia ääniä, kaikua jne.

Musiikin kuuntelun menetelmiä analyttistä, eläytyvää, mielikuvitusta stimuloivaa ja motorisesti stimuloivaa kuuntelua voidaan soveltaa lapsillekin. Kuuntelutilanteesta voidaan tehdä arvioiva pohtimalla esimerkiksi sitä, mikä kuunnellussa muuttui tai mitä siitä puuttui. Analyttisessä kuuntelussa lasta voidaan pyytää kertomaan, mitä kappaleessa tapahtuu. Lasten kanssa kuunneltaessa musiikkiin voidaan yhdistää myös kuvia tai sitä voidaan muistella jälkikäteen. Lapsi voi myös piirtää kappaleen herättämiä ajatuksia. Eläytyvää

kuuntelua voidaan harjoittaa eläytymällä vaikkapa eläinten ääniin tai erilaisten tekijöiden ja tapahtumien ääniin tai liikkeisiin. Monissa eri konteksteissa musiikista puhuttaessa mainitaan sen luoma symbolinen etäisyys asioihin. Musiikki tarjoaa ikään kuin suojamuurin, jonka takaa tarkastella esimerkiksi ahdistavaksi koettua asiaa. Tämä ajatus pätee myös lasten musiikkiterapiassa, joka on ikään kuin leikkiterapiaa (Ahonen, 2000, 196). Musiikki tarjoaa siinäkin symbolisen etäisyyden asioille, joita leikinomaisesti sitten työstetään.

Musiikin kuuntelua voidaan käyttää musiikin tunnilla myös samoihin tarkoituksiin, kuin äsken avasin musiikkiterapiassa käytettävän: musiikilla voidaan pyrkiä säilyttämään tunnetilaa, ymmärtämään itseä ja omaa tunnetilaa, purkamaan tunnetilaa, läpityöskentelemään ristiriitoja, muuttamaan tunnetilaa tai auttamaan ongelmanratkaisussa. Musiikintunneilla musiikin kuuntelulla voidaankin esimerkiksi rentouttaa tai ottaa omaa tilaa (Hairo-Lax & Muukkonen, 2013). Hairo-Lax ja Muukkonen jatkavatkin, että hyvää oloa edistävä rentoutuminen voi synnyttää parhaimmillaan koko luokan ilmapiiriä rakentavan kokemuksen. Lehikoisen (1973) mukaan musiikinopetuksessa on osoitettava mahdollisimman monipuolinen musiikkikulutustottumus oppilaille (Lehikoinen, 1973, 160). Siksi oppilaat tarvitsevat monipuoliset välineet musiikin kuuntelemiselle. Tätä toteutetaan musiikinopetuksen arjessa tutustumalla esimerkiksi laajaan kirjoon musiikkityylejä. Erkkilä (1998) huomauttaa myös, että tutustumalla oppilaiden omiin musiikkimakuihin, pystyy opettaja tutustumaan oppilaaseen henkilökohtaisemmalla tasolla.

Lilja-Viherlampi (2007) tarjoaa väitöskirjassaan ”minunkin sisällä soi” konkreettisia esimerkkejä musiikin terapeuttiseen kuunteluun kouluissa. Esimerkiksi eräissä harjoitteissa oppilaat kuuntelevat Rossinin Wilhelm Tell-alkusoiton silmät kiinni ja juttelevat sitten kappaleen mieleen herättämistä asioista. Tämän jälkeen kuullusta keskustellaan yhdessä – opettajakin osallistuen. Harjoitus tarjoaa keskittymistä, pysähtymistä ja rauhoittumista, tilanantoa omille ajatuksille ja mielikuville, mielihyvän kokemista sekä kommunikointia ja vuorovaikutusta, kuulluksi tulemistä ja toisen kuulemistä. (Lilja-Viherlampi, 2007).

Kun ihminen kuuntelee musiikkia, voi hän ”nähdä” värejä, muotoja tai tilanteita tai esimerkiksi ”tuntea” hajuja ja makuja. Musiikki on abstraktia, mutta nostaa mieliimme erilaisia assosiaatioita, mielikuvia. Näiden muistojen, tapahtumien ja mielikuvien avulla ihminen voi käsitellä ja purkaa niihin liittyviä tunteita. Tiettyjen yleisien musiikillisten koodien avulla ihmisen mielikuvia on mahdollista suunnata tiettyyn suuntaan. (Ahonen, 2000,

56-57). Siksi yksi musiikkiterapeutteja kautta aikojen kiinnostanut musiikin kuuntelutapa onkin mielikuvat.

Freud loi vapaan assosiaation menetelmän ja Jung aktiivisen mielikuvituksen menetelmän. Heidän lisäksi Sarbin painotti ihmisen omaan mahdollisuuteen muokata, tutkia ja muuttaa mielikuviaan. Leuner kehitti 1950-luvulla menetelmän, jolla ”kuljeskeltiin oman sisäisen maailman poikki terapeutin kanssa”. Helen Bonnyn (1973) kehittämä GIM-menetelmä (Guided imagery and music, johdettu mielikuvitus ja musiikki) toi musiikkiterapiaan uudenlaisen musiikkikuuntelutavan, jossa musiikin kuuntelija viedään erilaisille mielikuvitusmatkoille. Menetelmän taustalla Bonnylla on ajatus siitä, että musiikin kuuntelu siirtää kuuntelijan syvemmille tajunnan tasoille ja sen myötä kuulija voi oppia itsestään paljon ja oppia käyttämään luovia voimavarojaan tehokkaammin. Menetelmällä asiakas voi musiikin herättämien mielikuvien kautta oppia tiedostamaan, vahvistamaan ja kehittämään itseään (Bonny & Savary, 1973). Menetelmässä olennaista on musiikin ja mielikuvien yhteisvaikutus. Mielikuvia ei suunnata mihinkään suuntaan ja asiakas ei täten valitse itse musiikkia vaan musiikkina menetelmässä käytetään taidemusiikkia. Helen Bonny onkin kehittänyt menetelmää varten musiikkinauhoja, joilla voidaan herättää tunteita halutussa järjestyksessä. (Ahonen 182-184) Leslie Bunt (2002) ilmaisee teoksessa *The Handbook of Music Therapy*, että GIM-terapiassa on ikään kuin mahdollista kurkistaa unelmien maailman musiikin keston aikana.

Mielikuvien käytössä oleellista on ymmärtää, että mielikuvat voivat liikkua eriasteisilla mielikuvatasoilla. Grof (1976) erottelee neljä, jotka ovat abstrakti ja esteettinen taso, psykodynaamisen kokemisen taso, ruumiillisen kokemisen taso ja huippukokemuksen taso. Terapiassa asiakkaita rohkaistaan työskentelemään sellaisella tasolla, joka on helposti ja luonnollisesti saavutettavissa. Asiakasta ei ohjata tasolta toiselle, vaan tämä hakeutuu niille itsestään. Abstraktilla tasolla on kinesteettisiä ja visuaalisia mielikuvia, musiikista nauttimista, ekstaasin ja todellisuuden kokemista eri tietoisuuden tasoilla. Nämä kokemukset ovat tunneperäisiä. Ruumiillisen kokemisen tasolla koetaan somaattisia ja yksilön olemassaoloon liittyviä kokemuksia. Musiikki voi tässä tuoda esiin fyysisiä tai psyykkisiä traumoja tai kipua. Huippukokemuksen tasolla saavutetaan tunteita yhteydestä, pyhyydestä, sanattomuudesta, ajan ja paikan pysähtymisestä ja hyvästä, rauhallisesta olost. Tätä tasoa seuraa muutos käytöksessä ja asenteessa.

Yksi mielikuvien käyttötapaa musiikkiterapiassa sekä musiikin opetuksessa on musiikkimaalaus. Se on tavallinen musiikkiterapiaharjoitus, jossa musiikin herättämä mielikuva tuodaan paperille. Kuulija kuvaa musiikin hänessä herättämiä tunteita ja ajatuksia visuaalisesti, muodoin ja värein. Tällöin sisäisestä kokemuksesta tehdään ulkoinen ja havaittava ja sitä on ehkä helpompi käsitellä. Se, että kuulija kertoo ja tulkitsee mielikuvaansa, voi auttaa tätä ristiriitojen ratkaisemisessa ja omien ajatuksiensa ymmärtämisessä. Musiikkimaalauksessa tunteita puretaan hyväksyttävällä tavalla. Erilaiset fantasiamatkat, mielikuvamatkat, joiden avulla pyritään ymmärtämään tunnetuloja ja hyväksymään näiden olemassaolo, ovat myös tavallisia musiikkiterapiaharjoitteita. Niiden avulla stimuloidaan tunteita ja luovaa ajattelua (Ahonen, 2000, 194-195). Musiikkimaalaus on työtapana helposti lähestyttävä ja täten helppo toteuttaa myös koulukontekstissa.

Suvi Saarikallio (2005) on tutkinut nuorten musiikin käyttöä osana jokapäiväistä elämää. Musiikki voikin Saarikallion mukaan tarjota nuorelle helposti lähestyttävän keinon tunteidensäätelyyn. Hänen mukaansa mielikuvatyöskentely voi olla nuorelle tärkeää ikävaiheessa, jossa hän kohtaa monia kehityksen haasteita liittyen identiteettiin, arvoihin ja ihmissuhteisiin. Kun tunteiden säätelytaidot ja itsehallinta ovat vielä vasta kehittymässä, voi musiikin kuuntelu tarjota tavan käsitellä erilaisia tunteita. (Saarikallio, 2005, 14; 22).

4.2 Soittaminen ja improvisaatio

Musiikkiterapiamenetelmänä soittaminen voi keskittyä prosessiin kokonaisuudessaan tai prosessiin, jonka tavoitteena on tulos, joka tässä tapauksessa voi olla esimerkiksi esiintymiseen tähtäävä orkesteritoiminta tai tulokseen tähtäävä harjoittelu. Improvisaation käyttö on yleensä prosessia painottavaa ja musiikin esittämisessä taas painotetaan soivaan tulokseen. Musisointia ja improvisaatiota käytetään sekä ryhmäterapiassa että yksilöterapiassa. Ne ovat itsessään jo vuorovaikutusta ja itseilmaisua, jossa soittajat soittavat jotain itsestään muille ja itselleen. Improvisaatio on musiikin kuuntelun rinnalla yksi yleisimpiä menetelmiä kliinisessä musiikkiterapiassa. Siinä soittimien välityksellä saavutetaan vuorovaikutusta ryhmän jäsenten tai asiakkaan ja terapeutin välillä. Soiton harjoittelussa ja siihen liittyvissä esiintymisissä hyväksikäytetään asiakkaiden olemassa olevia musiikillisia taitoja sekä terapian aikana opeteltavia uusia taitoja. (Ahonen, 2000, 197-199).

Tavoitteet improvisaation käytössä voivat olla ryhmästä tai yksilöstä riippuen lähes mitä vain. Tarkoituksena voi olla esimerkiksi turvallisen ja strukturoidun ilmapiirin luominen, itsetuntemuksen lisääminen tai vaikkapa tunteiden turvallisella tavalla purkaminen. Musiikkiterapeutin tehtävä on improvisaatiotilanteessa tuottaa musiikin perusmuotoja ja asiakas valitsee, soittaako mukana ryhmänä vai yksilöllisesti. Terapeutti voi osallistua soittoon esimerkiksi pianolla, kitaralla tai bassolla ja soittimina improvisaatiossa voidaan käyttää esimerkiksi lyömäsoittimia tai sähkösoittimia katsomatta soittajan musikaalisia taitoja. Improvisaatio toimii sosiaalisesti hyväksyttävänä tapana purkaa aggressioita ja turvallisena alustana ilmaista ahdistusta tai ”kiellettyjä” tunteita. (Ahonen, 2000, 197-201)

Jukka Tervo (1985) esittelee improvisaatiotilanteiden jaon kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen on kiinnostuksen herättämisen vaihe, jossa asiakas siis kiinnostuu musiikista. Toinen vaihe on itse soittaminen, jolloin asiakas valitsee itselleen sopivan soittimen, jota sitten harjoitellaan yhdessä terapeutin kanssa. Tämä kehittää luottamussuhdetta asiakkaan ja terapeutin välillä sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Soitto alkaa jäljittelystä ja matkimisesta ja etenee siitä sitten itsenäisempään ja vuorovaikutukselliseen soittoon. Kolmas vaihe on improvisaation vaihe, jossa soittaja on tullut niin tutuksi soittimensa kanssa, että uskaltautuu jo heittäytymään ja eläytymään musiikkiin.

Yksilöterapiassa improvisaation pääpainona on luova prosessi, jossa asiakas soittimensa avulla purkaa emootioitaan, on sosiaalisessa kanssakäymisessä ja purkaa jännitystä ja ahdistusta. Tässä huomiota ei kiinnitetä esimerkiksi soittimen käsittelyyn vaan prosessiin kokonaisuutena. Tässäkin terapeutti tarjoaa asiakkaalleen musiikillisia muotoja, joihin asiakas osallistuu soittimellaan omilla ehdoillaan. Musiikki voi siis olla kysymys-vastaus-muotoista, erilaisien tunteiden kontrastia, roolien soittamista tai esimerkiksi tarinan kerrontaa. (Ahonen, 2000, 200). Paul Nordoff ja Clive Robbins (1971) esittelevät kliinistä improvisaatiota, joka keskittyy terapeutin ja lapsen väliseen sanattomaan, soittimilla toteutettavaan ja musiikillisilla viesteillä vaikuttavaan vuorovaikutukseen. Terapia toteutetaan täysin lapsen ehdoilla ja se luottaakin lapsen haluun ja kykyyn lähteä toteuttamaan tätä musiikillista vuorovaikutusta. Nordoff ja Robbins kirjoittavat mm näin: ”Musiikki on kieli ja lapselle se on stimuloiva ja yhdistävä kieli. Se voi rohkaista, ilahduttaa ja innostaa lasta ja koskettaa hänen kaikkein sisintä maailmaansa.” (Nordoff & Robbins, 1971, 238).

Soittaminen yksilöterapiassa on ikään kuin harrastuksenomainen soittotunti, jossa soittotaidon rinnalla voidaan keskittyä kehittämään esimerkiksi asiakkaan persoonallisuuden eri osa-

alueita. Soittotaidon kehittymisen rinnalla soittaja voi oppia hyväksymään ohjausta ja palautetta, tekemään kysymyksiä, ratkaisemaan ongelmia, kontrolloimaan impulssejaan ja kantamaan vastuuta. Kommunikoinnin parantamisen lisäksi tavoitteeksi terapialle voidaan asettaa esimerkiksi egon tukemista, frustraation sietokyvyn lisäämistä ja sosiaalisten ja musiikillisten taitojen parantamista. Keskiössä ovat myös itseluottamuksen lisääntyminen ja itseilmaisuus. (Ahonen, 2000, 207). Ryhmäterapiassa erilaisten bändi- ja orkesterikokoonpanojen muodossa terapeuttisina tavoitteina voidaan pitää uuden musiikillisen materiaalin oppimisen lisäksi ryhmän yhteistyötä, sosiaalisia taitoja ja keskittymiskykyä. Yhdessä soittaminen voi kehittää ryhmäläisten vuorovaikutustaitoja, vastuuntuntoisuutta, ohjeiden hyväksymistä sekä palautteen antamista. Samalla se tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää esteettisen soittotuloksen vuoksi. Terapeutti ohjaa harjoittelua ja suunnittelee erilaisia soittokokoonpanoja. (Ahonen, 2000, 207).

Koulun musiikinopetuksessa yhteissoitto keskittyy monesti johonkin soivaan tulokseen, esiintymiseen esimerkiksi koulun juhlassa. Tämä johtuu ehkä vuodenkierron asettamasta paineesta: lukuvuosi eletään joulujuhlasta keväthuhlaan. Prosessin painotus soivan tuloksen sijaan voi musiikinopetuksessa näyttäytyä esimerkiksi siinä, että opettaja rohkaisee oppilaita kokeilemaan erilaisia bändisoittimia ja ottaa tämän huomioon arvioinnissa. Se, että oppilailla on tasapuolinen mahdollisuus musisoida, voidaan kokea terapeuttisena. Hairo-Lax ja Muukkonen (2013) toteavat, että instrumentti voi ”toimia koulussa oppilaan persoonan laajentumana.”

Myös improvisaation lisääminen voisi lisätä musiikin terapeuttisuuutta musiikin tunneilla. Se, ettei soittoon liitetä painetta soivasta tuloksesta voi vapauttaa opiskelijan ja rohkaista kokeilemaan eri soittimia. Huovisen (2010) mukaan improvisaatio voi rohkaista oppilaita myös keskinäiseen luottamukseen. Hairo-Lax & Muukkonen (2013) mainitsevat myös, että improvisoinnilla voidaan muuttaa musiikin tunnin ja soittajien mielentilaa tai vireystilaa, esimerkiksi motivoitumattomasta aktiiviseksi. Heidän mukaansa musiikin tuottaminen voi olla oppilaalle myös erittäin merkittävää. Sen avulla hän voi paljastaa itsestään niitä puolia, joita ei kielellisesti kykene ilmaisemaan. Heijastamalla taas musiikkiterapian menetelmien tavoin soitto takaisin oppilaalle opettajan tai toisten oppilaiden kautta, saa musiikki uusia vivahteita ja näin oppilas näkee, miten häntä on ymmärretty. (Hairo-Lax & Muukkonen. 2013)

Yksi musiikkiterapian menetelmistä on ruotsalaisen musiikkiterapeutin Lasse Hjelmin kehittämä toiminnallinen musiikkiterapia. Terapiaa kutsutaan toiminnalliseksi, sillä terapeutti ja terapoitava ovat molemmat terapian toteutuksessa toiminnallisia ja terapian tavoitteena on myös lisätä lapsen toiminnallisuutta kokonaisvaltaisesti. Musiikkiterapeutin tehtävä toiminnallisessa musiikkiterapiassa on osoittaa hyväksyvänsä lapsi sellaisena ja keskittyä nykyhetkeen. Terapeutin tehtävä on tarjota lapselle onnistumisen elämyksiä, erilaisia tehtäviä, joista lapsi omalla painollaan ja ehdoillaan selviytyy ja etenee. Toiminnallisessa musiikkiterapiassa sanoja ei tarvita, vaan terapeutti ja lapsi ovat vuorovaikutuksessa soittamisella. Lapselta ei vaadita alkuun paljoa, vain äännähdys tai hengitys riittää vastaukseksi. Terapia eteneekin lapsen ehdoilla sitä mukaa, kun tämä kypsyy ja kehittyy. Esimerkiksi rummuilla toteutetussa terapiassa rumpujen lukumäärää ja sijaintia muokataan ja vaihdellaan vaikeusastetta lisäten. Lapsi saa itse tehdä soittoratkaisuja ja kokeilla erilaisia reaktioita terapeutin soittoon, johon taas terapeutti vastaa elein ja ilmein. (Ahonen, 2000, 202-203).

Toiminnallisessa musiikkiterapiassa musiikkina toimivat erilaiset musiikilliset koodit, jotka elävät yksinkertaisesta monimutkaisempaan. Ne vaihtelevat rytmiltään, melodioiltaan ja toiminnaltaan. Eri koodit ovat yhteydessä erilaisiin toimintamalleihin, joita terapeutti hallitsee soittimia asettelemalla. Soittimien asettelu taas voi keskittää terapiaa kehittämään lapsen motoriikkaa, koordinaatiota, hengitystä tai kehonhallintaa. Yksi käytännön esimerkki musiikillisista koodeista on soinnun pidättämisen koodi. Siinä terapeutti voi soittaa yksinkertaista sävelmää monia kertoja ja jättää kvintin soimaan pidätykseen odottaen lapsen reaktiota. Vähitellen lapsi oppii vastaamaan sävelmään omalla soittimellaan ja terapeutti purkaa siitä kiitokseksi soinnun. Koodit tulee soittaa aina samalla tavalla turvallisuuden ja tunnistamisen kokemusten aikaansaamiseksi. (Ahonen, 2000, 203).

4.3 Laulaminen

Laulamista voidaan käyttää musiikkiterapiassa monin eri tavoin. Tärkeintä on itse prosessi, mutta laulun teknistä puolta ja esittämistä voidaan käyttää myös hyväksi. Terapeuttisessa lauluryhmässä keskiössä on yhdessä laulamisen sosiaalisuus: sosiaaliset kokemukset, kommunikointikokemukset ja tunteiden ilmaisu. Laulaminen toimii soittimien tavoin välineenä käsitellä erilaisia tunteita, purkaa jännitteitä ja ahdistusta. Terapeutti toteuttaa

lauluterapiassa erilaisia lauluharjoituksia, jotka voivat olla mitä vain improvisoiduta ja luovasta äänen tuottamisesta aina laulujen lauluun. Laulutilanteessa terapian painopisteeksi voidaan asettaa esimerkiksi laulujen tunnesisällöt, jäsenten osallistuminen tai laulamisen itsessä herättämät tunteet ja havainnot itsestä suhteessa muuhun. Laulaminen voi sisältää myös laulun kirjoittamista, erilaista äänenkäyttöä keskittyen dynamiikkaan, rytmiin tai melodiaan, mielikuvia jne. (Ahonen, 2000, 208-209).

Terapeuttisessa kuorotoiminnassa painopiste on ryhmän yhteistyöllä synnytetty musiikin tuottaminen ja esittäminen. Samoin kuin soitossa, opettaa ryhmälaulu ryhmänsä jäsenille ohjeiden ja ohjauksen hyväksymistä, johtajuutta, palautteen antoa ja sietämistä, omien tarpeiden sopeuttamista ryhmän tarpeisiin sekä vuorovaikutustapoja. Terapeutti suunnittelee ja ohjaa harjoittelua ja suunnittelee myös mielekkäitä ryhmäkokoja ryhmän tarpeiden mukaan ja hänen harjoitustensa avulla voidaan tavoitella esteettisesti miellyttävää kokemusta musiikin tuottamisesta ja esittämisestä. Musiikillisten taitojen lomassa ikään kuin huomaamatta parantuvat myös monet muutkin taidot, kuten itsetunto, vastuuntunto ja itseluottamus. (Ahonen, 2000, 211).

Ranskalainen professori Igor Reznikoff (1991) on kehittänyt eräänlaisen lauluterapian, ääniterapiamenetelmän, joka keskittyy ääneen ja sen luomaan värähtelyyn. Reznikoffin ääniterapiassa käytetään luonnollista ja pythagoralaista asteikkoa, mikä perustellaan musiikin resonoinnilla kehon oman värähtelyn kanssa. Reznikoffin mukaan luonnollisessa laulussa koko keho resonoi ja soi. Reznikoff esittää, että ääni ja keho ovat suhteessa toisiinsa niin, että matalat äänet resonoivat parhaiten kehon alaosissa, korkeat äänet resonoivat taas paremmin kehon ylemmissä osissa, A:n laulaminen värähtelee eniten rinnassa, U tuntuu eniten suun alueella ja poskissa, O taas kurkussa ja kaulassa, E ja I koko päässä ja sen onteloissa. Ääniterapiassa asiakas sekä laulaa, että kuuntelee koko ajan. Oman äänensä ja kehon värähtelyn kuuleminen päästää ihmisen kosketukseen itsensä kanssa ja on täten erittäin terapeutin kokemus. (Ahonen, 2000, 210)

Laulaminen on myös musiikinopetuksessa yksi keskeisimpiä työtapoja. Sillä tähdätään yleensä tekniseen taitoon tai esitykseen. Tässä musiikinopetuksella voisikin olla kehityssuunta: ottaa laulamiseksi huomioon myös luova prosessi ja laulamisen terapeutin merkityksen kokeminen. Myös ääniterapiassa keskiössä oleva värähtely on mahdollista huomioida koulukontekstissa. Musiikin voima koskettaa ihmistä molemmissa, terapiassa ja

musiikinopetuksessa, samalla tavalla ja ääniterapia voisikin keskittyä esimerkiksi kehotietoisuuden lisäämiseen.

4.4 Liikkuminen

Musiikki ja liike ovat alkukantaisista kulttuureista asti olleet erottamaton osa toisiaan. Ne yhdistyivät esimerkiksi erilaisissa rituaaleissa ja olivat osa yhteisöjen kommunikointia. Musiikin elementit, rytmi, harmonia, muoto ja rakenne, löytyvät myös tanssista. Kun yhdistetään tanssi tai liike musiikkiterapiaan, lähtökohtana on musiikin aiheuttamat tunteet, joita ihminen kehonsa avulla ilmaisee. Tämä voi olla joillekin asiakkaille tapa päästä kosketukseen itsensä kanssa. Samoin kuin soitto tai laulu, voi jollekin asiakkaalle liike olla helpoin väylä purkaa omia tunteitaan, joita ei välttämättä ole itsessään tunnustanut, ennen niiden ilmaisemista terapiassa. (Ahonen, 2000, 212).

Musiikkiterapiassa musiikkiliikuntaa voidaan toteuttaa monin samoin tavoin kuin soittoa tai laulua: yksin tai ryhmässä, matkien ja peilaten tai luovasti tuottaen, tunteita tulkiten tai vaikka mielikuvia käyttäen. Sen tavoitteena voi olla vuorovaikutus ja itseilmaisuus tai tunteiden purkaminen liikkeen avulla. Ryhmäliikunnassa voidaan keskittyä vuorovaikutukseen tiedostamalla oman itsen suhde muihin ryhmäläisiin. Musiikin rooli musiikkiliikunnassa voi olla taustamusiikkina toimiminen, liikkeen ohjaus tai seuraaminen, stimuluksena tai tanssittavana toimiminen. (Ahonen, 2000, 212-214).

Hairo-Lax ja Muukkonen (2013) mainitsevat artikkelissaan, että musiikki voi ”toimia proteesin tavoin laajentaen kehon toimintakykyä”. Kehonkuva ja fyysinen minä voikin kouluikäisenä olla tarkan tutkiskelun alla. Sveitsiläinen säveltäjä ja opettaja Èmile Jaques-Dalcroze on kehittänyt musiikin ja liikkeen yhdistävän musiikkikasvatusmenetelmän, jonka mukaan lapsella on luontainen liikerytmi. Kun jotakin musiikin peruselementtiä toteutetaan liikkein, voidaan kokea ja oppia samalla muitakin. (Linnakivi, Tenkku & Urho, 1988, 193). Musiikkiliikunta tai liikkuminen yleisesti luetaan uusimmassa POPS:ssa osaksi musiikin toteutustapojen listaa. Dalcroze-menetelmä onkin suosittu tämän päivän musiikinopetuksessa. Lilja-Viherlammenkin (2007) mukaan liikkuminen musiikin mukana voi toimia esimerkiksi rauhoittumisen ja keskittymisen parantamisessa musiikintunneilla.

5 Musiikkikasvatuksen terapeuttisuus

Ensimmäisiä kirjoituksia musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian rajapinnoista teki Erkkilä (1998) kirjoittaessaan taiteen tehtävästä yhteiskunnassamme opetuksen ja terapian näkökulmasta. Ahonen (2000) halusi erottaa musiikkiterapian musiikkikasvatuksesta musiikin välineellisyyteen vedoten (Ahonen, 2000, 22). Lilja-Viherlammen väitöskirjan (2007) keskusteluissa Jaakko Erkkilä kuitenkin toteaa, että täsmälleen sama toiminta voi olla musiikkiterapiaa ja musiikinopetusta, mutta ammatillinen terapiatyö on luonnollisesti erilaista perustehtävältään, kuin opetustyö (Lilja-Viherlampi, 2007, 127). Myös Hairo-Lax ja Muukkonen (2013) toteavat artikkelissaan Yläkoulun musiikinopetus nuoren kasvun ja hyvinvoinnin tukena, että musiikki on musiikkiterapiassa kasvun väline, kun taas musiikkikasvatuksessa se voi olla sekä väline että päämäärä. Myös Westerlund (2003) toteaa musiikkikasvatuksen kontekstissa, että ”välineiden ja päämäärien tulee integroitua” (Westerlund, 2003, 6). Musiikkikasvatuksen tulee siis edelleen säilyttää musiikillis-esteettiset päämääränsä, mutta ne voidaan musiikin opetuksessa integroida musiikin terapeuttisuuteen.

Eeva Turunen (2009) tutki Pro gradu työssään Kohti terapeutista musiikkikasvatusta opettajien näkemyksiä terapeuttisesta musiikkikasvatuksesta. Sen mukaan opettajat tunnustavat musiikin terapeuttiset vaikutukset ja mahdollisuudet, mutta haluavat kuitenkin myös erottaa musiikin oppiaineen terapiasta. Terapia-sanan monimerkityksellisyys ja epämääräisyys nousivatkin tutkimuksen haastatteluissa pintaan luoden vahvoja mielikuvia terapeutti-potilas-suhteesta ja hoitamisesta (Turunen, 2009, 56-58) Terapeuttisuuden ilmiö onkin haasteellinen, sillä rajavetojen tekeminen on vaikeaa, mikäli pidämme oppimista itsessään terapeuttisena ilmiönä (Lilja-Viherlampi, 2007, 290). Tärkeämmäksi Lilja-Viherlampikin tunnustaakin tarkan rajan vetämisen sijaan niiden edellytysten tiedostamisen, ”jotka mahdollistavat oppilaan terapeuttisen muuttumisen, oppimisen ja kasvamisen.

Lilja-Viherlampi (2007) tutki väitöskirjassaan Minunkin sisällä soi musiikkikasvatuksen terapeuttisia merkityksiä ja sitä, mikä tekee musiikkikasvatuksesta terapeuttista. Tutkimuksessa hahmotettiin myös terapeuttista opettajuutta, jonka keskeisiä piirteitä ovat dialogisuus ja luovuus, joka sisältää erilaisuuden ja yksilöllisyyden sietämistä, kyvyn avoimeen keskusteluun, joustavuutta, tunteiden ja elämysten merkityksen huomioimista ja ilon ja huumorin viljelyä. Terapeuttiseen opettajuuteen vaikuttivat tutkimuksen mukaan myös opettajan persoona ja kypsyyt sekä vuorovaikutustaidot. (Lilja-Viherlampi, 2007, 253-256).

Vaikka Lilja-Viherlampi (2007) korostaa väitöskirjassaan opettajan terapeutista asennetta terapeuttisien metodien sijaan, ei Turusen (2009) haastattelun opettajat tunnustaneet terapeuttisuutta omassa opettajuudessaan. Tutkimuksen mukaan opettajat eivät koe olevansa terapeutteja, mutta he voivat toimia terapeutin tavoin kannustaessaan oppilaita, kohdatessaan vaikeasti käyttäytyvän oppilaan tai kohtaamalla oppilaita oppituntien ulkopuolella. Opettajat tunnustavat kuitenkin, että vaikka he näkevät oman roolinsa enemmän kasvattajana kuin terapeuttina, joutuu opettaja monesti koulun arjessa terapeutin rooliin. Lehikoisen (1973) mukaan opettaja voi olla terapeuttinen esimerkiksi siinä, miten hän asennoituu oppilaisiin. Lehikoinen huomauttaakin, että opettaja voi toimia terapeuttisesti, vaikkei aina ajattelisi terapeuttisia tavoitteita. Tässä ilmenee siis terapian ja terapeuttisuuden ero.

Lilja-Viherlammen (2007) tutkimuskysymys miksi ja mihin musiikkikasvatuksen terapeuttisuutta tarvitaan, on mielenkiintoinen. Tutkimuksen jälkeen Lilja-Viherlampi toteaa, että opettaja ja oppilas kohtaavat terapeuttisuutta välineenä käyttäen. Musiikin terapeuttiset ominaisuudet konkretisoivat hänen mukaansa opetussuunnitelmien perusteiden tavoitteita ja oppilaat saavat musiikin kautta konkreettisia kokemuksia esimerkiksi tunneilmaisuun ja itsetuntonsa rakentumiseen (Lilja-Viherlampi, 2007, 286-287). Vaikka siis Lilja-Viherlampi korostaa opettajan terapeutista asennetta, ei tämä vielä näy musiikinopetuksen kentällä. Terapeuttisuus siis ei opettajien näkökulmasta näyttäydy heissä itsessään, vaan heijastuu koulun arkeen nimenomaan metodien ja toimintatapojen välityksellä.

6 Pohdinta

Vaikka musiikkiterapiatoiminta on ammatillista hoitotyötä, jota toteuttavat koulutetut ammattilaiset samoin kuin musiikkikasvatusta toteuttavat sen alan ammattilaiset oppilaitoksissa, on molempien kiinnostuksen kohde kuitenkin sama: musiikin vaikutus ja merkityksellisyys ihmiselle. Kartoitettuani musiikin vaikutusta ihmiseen ja musiikkiterapian menetelmiä, voin hyvin ymmärtää miksi tämä kiinnostaa molempia osapuolia. Musiikin vaikutukset ovat niin laajat ja monipuoliset, että niiden huomioonottaminen myös koulukontekstissa on välttämätöntä. Valjastamalla musiikkikasvatus päämäärätietoiseen kasvatustyöhön oppilaan kokonaisvaltaisen kasvun tueksi, annamme painavia perusteita musiikinopetuksen pysymiselle osana POPS:a.

Terapeuttisuuden käsite itsessään on haastava. Terapia ja terapeuttisuus onkin ehkä jatkossakin hyvä erottaa toisistaan. Vaikka Lilja-Viherlammen (2007) mukaan musiikkiterapia näkyy musiikkikasvatuksessa opettajan terapeuttisessa asenteessa, osoitti Turunen (2009) pro gradullaan, että ennakkokäsitykset terapia-sanaa kohtaan estää opettajia kentällä pitämästä omaa toimintaansa terapeuttisena. Turusen haastattelujen mukaan musiikin terapeuttisuus tunnustetaan ja terapeuttisuus näkyy opettajan valitsemisissa toimintamalleissa ja metodeissa sekä oppilaiden kohtaamisessa. Siksi siis terapeuttisuus onkin hyvä ottaa huomioon myös musiikin opetuksen menetelmien valinnassa ja toimintatavoissa. Musiikkikasvatuksen terapeuttisuudesta onkin puoltavaa tutkimusta ja se on selkeästi huomattavissa myös uusimmassa POPS:ssa mm. musiikin eheyttävän voiman tunnustamisena. Siksi kuilu musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian välillä onkin todellisuudessa huomattavasti pienempi, kuin termeihin liittyvä ristiriitaisuus antaa pintaraapaisulla ymmärtää.

Musiikkiin liittyvässä merkityksellisyydessä mielenkiintoista on prosessi, jonka yksilö käy musisoidessaan. Terapian yhteydessä puhutaan paljon siitä, että sisäinen tehdään ulkoiseksi ja toisinpäin. Tämä onkin ihan totta: soittaessaan ihminen tekee omasta sisäisestään jollain tavalla ulkoista, huomaamattaankin. Kun taas tämä ulkoiseksi tehty soiva tulos tulkitaan ja soittaja siirtyy esimerkiksi kuuntelijan paikalle, tehdään ulkoisesta sisäistä. Tässä huomataan, miten musiikki huomaamattamme saa syviä merkityksiä itsessämme ja muissa ympärillämme. Tämän prosessin huomioimisessa on mielestäni musiikkiterapialla paljon annettavaa musiikkikasvatuksessa. Huomioimalla yksilön musiikin parissa läpikäymä prosessi ja

ottamalla se huomioon mm. musiikin arvioinnissa, voidaan esteettiselle lopputulokselle antaa toissijainen asema ja oppilas voi kokea musiikin opetuksen terapeuttisena elämyksenä.

Lähteet

- Ahonen, H. (1997). *Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet* (2. korj. p.). Helsinki: Finn Lectura.
- Ahonen-Eerikäinen, H. (1999) *Lasten musiikkiterapian monet muodot* teoksessa Erkkilä, J. & Lehtonen, K. *Musiikkiterapian monet kasvot*. Jyväskylä, Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Bonny, H. & Savary, L. (1973). *Music and your mind*. New York: Harper and Row.
- Clynes, M. & Walkers, J. (1982). *Neurobiologic Functions of Rythm, Time and Pulse in music*. Teoksessa: Clynes, M. *Music, Mind and Brain*. Plenum press. New York. s 171-216
- Eerola T. & Saarikallio, S. (2010). *Musiikki ja tunteet*. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena
- Erkkilä, J. (1992). *Musiikin tunnevaikutukset ja merkitys musiikkiterapian näkökulmasta*. Jyväskylän yliopisto. Musiikkitieteenlaitos. Pro gradu-tutkimus.
- Erkkilä, J. (1998). *Musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian yhteisiä rajapintoja*. Finnish Journal of Music Education, 3, 3, 7–23
- Erkkilä, J. & Lehtonen, K. (1999). *Musiikkiterapian monet kasvot*. Jyväskylä, Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Grof, S. (1976). *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research*. New York: E.P.Dutton and Co.
- Hairo-Lax, U. & Muukkonen, M. (2013). *Yläkoulun musiikinopetus nuoren kasvun ja hyvinvoinnin tukena. Musiikkiterapeuttinen näkökulma*. Musiikkikasvatus 16, 1, 29–46.
- Hallam, S. & Macdonald, R. 2016. *The Effects of music in community and educational settings*. Teoksessa Hallam, S., Cross, I. & Thaut, M. (2016). *The Oxford handbook of music psychology* (Second edition.). Oxford: Oxford University Press.
- Lehikoinen, P. (1973). *Parantava musiikki*. Helsinki: Musiikki-Fazer.
- Lehikoinen, P., Lindgren M., Poivaara A. & Hovi S. (1985). *Ystäväni musiikki*. Helsinki: WSOY
- Lehikoinen, P. (1983). *Musiikkiterapian peruskurssin luennot*. Sibelius Akatemia: Helsinki, Viitattu teoksessa Ahonen H. (2000). *Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet* (2. korj. p.). Helsinki: Finn Lectura

- Lehtonen, K. (1986). *Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä: Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista = Music as a promotor of psychic work; a psychoanalytic study of the educational possibilities of music therapy.* Turun yliopisto
- Leppänen, T., Aho, S. Harju, R & Gockel, M. (1999). *Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen.* Kuntoutus Orton, Työturvallisuuskeskus.
- Lilja-Viherlampi, L. (2007). *"Minunkin sisällä soi"!: Musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa.* Turun ammattikorkeakoulu.
- Lindström, T. E. (2011). *Pedagogisia merkityksiä koulun musiikintunneilla perusopetuksen yläluokkien oppilaiden näkökulmasta.* Väitöskirja. Jyväskylä Studies in Humanities 158.
- Muukkonen, M. 2010. *Monipuolisuuden eetos. Musiikin aineenopettajat artikuloimassa työnsä käytäntöjä.* Sibelius-Akatemia. Studia Musica 42.
- Nordoff, P. & Robbins, C. (1971). *Music Therapy in Special Education.* New York: John Day
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.* (2014). Opetushallitus.
- Peters, J. S. (1987). *Music Therapy.* Illinois: C.C. Thomas
- Punkanen, M. (2011). *Musiikki, keho ja liike.* Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M. *Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia.* Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 53–70.
- Rechardt, E. (1988). *Musiikin kokemisen ruumiilliset ja symboliset ulottuvuudet.* Tor-Björn Hägglundin juhlakirja.
- Sinkkonen, J. (2010). *Nuoruusikä.* Juva: WS Bookwell Oy.
- Suomen musiikkiterapiayhdistys, www.musiikkiterapia.net, viitattu 4.4.2019.*
- Tervo, J. (1985). *Musiikkiterapia nuoren kasvun tukena.* Teoksessa: Hägglund, T., Amnell, G. & Finlands ungdomspsykiatriska förening. *Kasvu ja kehitys.* Jyväskylä: Gummerus
- Turunen, E. (2009). *Kohti terapeuttista musiikkikasvatusta.* Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro Gradu
- Westerlund, H. (2003). *Musiikki päämääränä ja välineenä.* Deweyn kasvun ja kokemuksen käsitteet Musiikkikasvatuksessa. Musiikki 4, 5–21.
- Wigram, T., Pedersen, I. N. & Bonde, L. O. (2002). *A Comprehensive Guide to Music Therapy.* London/Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers Ltd.